

## Work-life balance to w Polsce fikcja?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 25, wrzesień 2025 14:16

Alicja Cisowska

Odsłony: 877

---

Prawie połowa badanych pracowników deklaruje, że odczuwa wypalenie zawodowe – głównie z powodu przeciążenia obowiązkami (33%) i zbyt niskiego wynagrodzenia (24%). 53% pytanych zabiera obowiązki do domu, a 65% czuje presję, by odpowiadać na wiadomości służbowe po pracy. Aż 27% pracowników w Polsce przyznaje, że zdarzyło im się pracować w trakcie urlopu.

Serwis kariery LiveCareer.pl przeprowadził badanie „Work-life balance Polaków”, w którym zapytano 501 polskich pracowników o ich równowagę między życiem prywatnym a zawodowym. Uzyskane wyniki rodzą liczne pytania o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz o polską kulturę pracy.

Okazało się m.in. że prawie co czwarty pracownik (23%) nie ma poczucia, że może bez stresu wziąć urlop i nie martwić się obowiązkami. A 27% respondentów przyznało, że zdarza im się pracować podczas wakacji — najczęściej z powodu zbyt dużego poczucia odpowiedzialności (52%), niedokończenia zadań przed urlopem (26%) albo oczekiwania takiej dostępności przez przełożonych (24%).

Z danych LiveCareer wynika, że tylko 21% respondentów zdecydowanie ma czas na prawdziwy odpoczynek i regenerację po pracy, a 34% – raczej go ma. Co ósma osoba przyznaje wprost, że po pracy nie potrafi się zregenerować. Na brak odpoczynku najczęściej skarżą się pracownicy w wieku 26–39 lat oraz osoby pracujące hybrydowo (19%).

Natomiast wśród osób, które potrafią odciąć się od pracy, najczęstszą motywacją do odpoczynku są ich pasje i inne cele pozazawodowe (46%). Ważne są również relacje z bliskimi (42%) oraz świadome dbanie o zdrowie psychiczne (36%) — szczególnie dla kobiet. Prawie 30% pytanych z tej grupy odpoczywa, bo wie, że dzięki temu następnego dnia jest się bardziej efektywnym w pracy.

Badanie wykazało również, że:

- 19% respondentów na co dzień dba o swój work-balance, 45% robi to zwykle lub czasami, a 11% żyje głównie pracą i nie ma czasu na życie prywatne,
- 72% badanych pracowników zna kogoś, kto doświadczył wypalenia zawodowego,
- 67% pracowników miewa poczucie winy, gdy w wolnym czasie odpoczywają zamiast pracować,
- 71% uczestników badania bywa ocenianych przez pryzmat zaangażowania zawodowego
- 42% pracujących Polaków uważa, że przełożony nie zachęca ich do dbania o work-life balance.

Szczegółowe wyniki badania „Work-life balance Polaków” z 2025 roku: [www.livecareer.pl](http://www.livecareer.pl)

*Źródło: IP*